

給食だより

令和8年5月1日
北本市立中丸小学校



給食が始まってから約3週間たちました。子どもたちは新しいクラスにも慣れ、みんなで協力して給食の準備ができています。1年生も、少しずつ配膳が早くできるようになりました。毎日もりもり給食を食べ、「おいしい!!」と伝えてくれることがとても嬉しいです。季節の変わり目であるこの時期は、緊張がほぐれて疲れの出やすいころでもあります。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。

あさ 朝ごはんをしっかりとべよう!

朝食で3つのスイッチオン

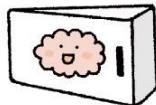


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食抜きはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。朝から元気に過ごすためには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。

あさ 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



ねんせい きゅうしょく はじ 1年生の給食が始まりました！！

4月17・20日が牛乳給食で21日から完全給食が始まりました。どのクラスも当初からとても上手に配膳ができていました。まだ時間の短さに慣れていない様子ですが、徐々に慣れて時間内に食べられるようになると思います。残さず食べることができたことや、苦手な食べ物でも挑戦できたことを報告してくれる子供たちがたくさんいて、とても嬉しいです。これからも元気になれる給食を作っていきたいと思っています。



がつ か たんご せっく 5月5日は端午の節句

端午の節句とは？

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると男の子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べたりします。

かしわもちは江戸時代の頃から広まったといわれています。かしの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。給食では5月1日に「こどものひこんだて」として、たけのこごはん、かつおのフライ、すましじる、かしわもちがでます。お楽しみに。



5月の食材 トマト

トマトは、春から初夏にかけて旬を迎える野菜です。ビタミンAやCが豊富に含まれています。赤い色は「リコペン」という色素です。このリコペンが、肌をきれいにする働きや、老化の予防にも効果があると言われています。5月12日（火）には4分の1に切って、生の北本トマトを提供します。新鮮で栄養たっぷりのトマトを味わって食べましょう。28日、29日にも北本トマトを使った料理を提供する予定です。

